※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	目玉焼き＆ミートボール	バジルチキン	豚肉とブロッコリーの炒め物	鶏モモカレー焼き	かりかりささみ揚げ	豆腐ハンバーグ照焼	ごぼうと豚肉の味噌炒め	メンチカツ
	ブロッコリーとコーンのソテー	サラダ	人参のごまマヨサラダ	コーンサラダ	サラダ	サラダ	ほうれん草と油揚げのお浸し	サラダ
	味付け海苔	マカロニのケチャップソテー	納豆	生たまご	きんぴらごぼう	ホットコーンポテト	納豆	ひじきの炒り煮
	スープ	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
エネルギー	662 Kcal アレルギー	826 Kcal アレルギー	945 Kcal アレルギー	783 Kcal アレルギー	712 Kcal アレルギー	625 Kcal アレルギー	948 Kcal アレルギー	750 Kcal アレルギー
たんぱく	21.7 g	28.9 g	27.4 g	32.5 g	19.4 g	16.0 g	32.1 g	18.2 g
脂質	14.1 g	26.6 g	45.8 g	22.7 g	11.8 g	6.5 g	40.2 g	16.9 g
塩分	2.7 g	3.7 g	3.0 g	3.0 g	3.5 g	3.2 g	4.0 g	4.0 g
夕　食	ご飯	牛コロッケ丼	みそラーメン	塩豚バラ丼	チキンハヤシ	ご飯	ご飯	ビビンバ
	豚バラ野菜炒め		餃子	野菜コロッケ	ゴロゴロいかメンチカツ	八宝菜	ガーリックペッパーチキン	
	ほうれん草のごま和え	もやしのおかか和え	ゆでキャベツのおかか味ぽん	サラダ	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	焼売	大根サラダ	ツナとキャベツの和え物
	冷奴	きんぴられんこん				もやしのコチジャン和え	青のりポテト	玉子豆腐
	みそ汁	みそ汁		みそ汁	スープ	スープ	スープ	みそ汁
エネルギー	842 Kcal アレルギー	955 Kcal アレルギー	807 Kcal アレルギー	951 Kcal アレルギー	1104 Kcal アレルギー	954 Kcal アレルギー	977 Kcal アレルギー	969 Kcal アレルギー
たんぱく	29.4 g	26.4 g	27.7 g	25.2 g	34.0 g	27.7 g	45.4 g	31.3 g
脂質	43.9 g	16.6 g	25.2 g	39.2 g	34.7 g	37.9 g	39.8 g	28.9 g
塩分	3.8 g	6.8 g	6.7 g	3.3 g	59.0 g	2.6 g	5.3 g	6.2 g

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	土	日	月	火	水	木	金
朝　食	ご飯	ご飯	アジフライ丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	サーモンフライ	ニラとキャベツの挽肉ピリ辛炒め		鶏挽肉とごぼう炒め	鶏モモの生姜焼き	春巻き	気仙沼マグロカツ
	目玉焼き	ウインナー	ほうれん草とほぐし鶏の和え物	ほうれん草オムレツ	サラダ	ピーマンと茄子のそぼろ炒め	かぼちゃの煮物
	ハムサラダ	納豆	つぼ漬け	ボイルキャベツ	里芋のそぼろ煮	キャベツのナムル	ハムサラダ
	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁
エネルギー	655 Kcal アレルギー	742 Kcal アレルギー	893 Kcal アレルギー	670 Kcal アレルギー	789 Kcal アレルギー	763 Kcal アレルギー	702 Kcal アレルギー
たんぱく	22.9 g	23.6 g	32.6 g	23.7 g	31.8 g	23.0 g	19.6 g
脂質	12.7 g	23.7 g	12.9 g	11.9 g	19.7 g	24.2 g	8.9 g
塩分	2.5 g	2.7 g	6.5 g	3.1 g	3.6 g	1.8 g	4.3 g
夕　食	ご飯	スパゲッティミートソース	ご飯	ご飯	キーマカレー	ご飯	ソースチキンかつ丼
	鶏肉のオイスターソース炒め	エビカツ	油淋鶏	和風おろしハンバーグ	むかしのコロッケ	トンテキ	
	かぼちゃコロッケ	ミックスビーンズサラダ	サラダ	グリル野菜	コーンサラダ	ほうれん草のおかか和え	小松菜とコーンの和え物
	ごぼうサラダ		ミニ肉まん	ジャーマンポテト		つきこんのきんぴら	大学芋
	みそ汁	スープ	スープ	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁
エネルギー	786 Kcal アレルギー	755 Kcal アレルギー	995 Kcal アレルギー	760 Kcal アレルギー	995 Kcal アレルギー	920 Kcal アレルギー	1043 Kcal アレルギー
たんぱく	28.6 g	28.1 g	44.2 g	28.8 g	25.2 g	37.5 g	34.0 g
脂質	22.5 g	13.0 g	37.2 g	14.7 g	21.6 g	36.0 g	15.9 g
塩分	3.0 g	3.7 g	3.5 g	4.3 g	5.2 g	6.1 g	5.1 g

アレルギー表示　・卵　・乳　・小麦　・そば　・落花生　・えび　・カニ　・くるみ

9月

※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ウインナー野菜炒め	鶏モモ和風グリル	ソーセージカツ	牛コロッケ	豆腐ハンバーグケチャソ	ケイジャンチキン	もやしと挽肉の炒め物	豚バラと青梗菜の中華炒め
	目玉焼き	ブロッコリーとコーンのサラダ	サラダ	豚肉のしぐれ煮	ハムサラダ	グリル野菜	イカリングフライ	焼売
	トマト	納豆	バジルポテト	サラダ	ゆでたまご	生たまご	ほうれん草のお浸し	もやしのメンマ和え
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
エネルギー	783 Kcal	743 Kcal	748 Kcal	775 Kcal	718 Kcal	739 Kcal	748 Kcal	916 Kcal
たんぱく	22.8 g	31.8 g	16.9 g	18.5 g	23.6 g	32.8 g	29.2 g	29.5 g
脂質	28.0 g	18.7 g	17.2 g	22.8 g	17.8 g	23.6 g	17.3 g	36.7 g
塩分	4.6 g	2.8 g	3.1 g	3.3 g	4.3 g	2.7 g	3.4 g	4.6 g
夕　食	ご飯	みそうどん	ご飯	ご飯	ご飯	葱塩豚バラ丼	ご飯	ご飯
	豚スタミナ炒め	白身魚フライ	肉じゃが	鶏モモのカレー竜田揚げ	豚バラとキャベツのみそ炒め		鶏肉と白菜のクリーム煮	ロールキャベツ
	ボイルキャベツ	かにかまサラダ	鯖みそ煮	コーンサラダ	油揚げと小松菜のお浸し	ブロッコリーのおかか和え	ごぼうサラダ	カボチャコロッケ
	海鮮チヂミ	つぼ漬け	ほうれん草とちくわの和え物	マカロニきのこソテー	冷や奴	きんぴらごぼう	ホットコーンポテト	ブロッコリーとエリンギとウインナのカレーソテー
	みそ汁		みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ
エネルギー	916 Kcal	754 Kcal	956 Kcal	969 Kcal	1036 Kcal	1004 Kcal	805 Kcal	794 Kcal
たんぱく	26.1 g	31.7 g	30.7 g	37.3 g	36.3 g	27.5 g	28.6 g	17.8 g
脂質	39.3 g	17.6 g	35.9 g	32.7 g	46.7 g	33.2 g	21.2 g	20.7 g
塩分	3.6 g	4.8 g	4.1 g	3.7 g	3.5 g	3.6 g	3.6 g	4.1 g

日付	24	25	26	27	28	29	30
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	チキテキ	挽肉のピリ辛炒め	かりかりささみ揚げ	ソーセージとマカロニのピリ辛ケチャップソテー	とんかつ	気仙沼カツオカツ	豚肉と小松菜の塩炒め
	サラダ	ほうれん草オムレツ	サラダ	ポテトサラダ	サラダ	ミートボール	人参とツナのサラダ
	ベーコンとコーンのソテー	ひじきの炒り煮	塩ポテト	納豆	生たまご	マカロニサラダ	納豆
	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
エネルギー	785 Kcal アレルギー	707 Kcal アレルギー	690 Kcal アレルギー	849 Kcal アレルギー	778 Kcal アレルギー	803 Kcal アレルギー	835 Kcal アレルギー
たんぱく	31.1 g	21.4 g	18.1 g	21.9 g	25.5 g	21.1 g	26.1 g
脂質	25.8 g	15.1 g	11.6 g	26.7 g	22.9 g	21.6 g	32.3 g
塩分	4.2 g	4.4 g	2.4 g	3.5 g	2.6 g	3.7 g	3.0 g
夕　食	焼きそば	ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯	炒飯	ご飯
	メンチカツ	ハンバーグ甘酢あん	豚肉の生姜焼き	野菜コロッケ	鶏肉と大根のオイスターソース炒め	春巻き	グリルチキンBBQソース
	大根サラダ	グリル野菜	小松菜と人参のごま和え		青梗菜ともやしのナムル	海藻サラダ	サラダ
		フライドポテト	たまご豆腐		ちくわのマヨかりかり焼き		きんぴられんこん
	スープ	スープ	みそ汁	スープ	スープ	スープ	みそ汁
エネルギー	1018 Kcal アレルギー	780 Kcal アレルギー	948 Kcal アレルギー	1189 Kcal アレルギー	809 Kcal アレルギー	1003 Kcal アレルギー	942 Kcal アレルギー
たんぱく	27.2 g	25.2 g	29.3 g	25.1 g	30.4 g	28.3 g	44.3 g
脂質	46.1 g	14.9 g	40.5 g	40.7 g	29.9 g	32.0 g	31.6 g
塩分	8.0 g	4.5 g	4.9 g	5.7 g	2.4 g	2.9 g	4.7 g

アレルギー表示　・卵　・乳　・小麦　・そば　・落花生　・えび　・カニ　・くるみ